

## ***Protégez vos bras, vos poignets et vos mains... Que feriez-vous sans eux?***

### ***Quelles personnes risquent le plus de se blesser aux bras, aux poignets et aux mains?***

Tous ceux et celles qui travaillent avec leurs mains dans les secteurs suivants : assemblage, manutention manuelle des matériaux, bureaux, restauration et tourisme, soins de santé, entrée de données ou métiers spécialisés. Bref, presque tous ceux qui travaillent avec les mains. Les personnes à risque sont ceux et celles qui font un travail répétitif, exigeant un grand effort pour leurs mains, poignets ou bras et dans des postures inconfortables. Cela comprend également ceux et celles qui sont exposés chaque jour à des outils et du matériel vibrants et alimentés à l'électricité, au gaz ou à l'air comprimé, et qui sollicitent les mains.



### ***Causes des maux de bras, de poignets et de mains***

Vous avez de la douleur aux bras, aux poignets et aux mains à cause d'une mauvaise conception ergonomique de votre poste de travail. Cela comprend une mauvaise conception matérielle du poste de travail, de l'aménagement, des outils, de l'équipement, des pièces, du matériel et de l'environnement. Plusieurs conceptions de tâches ne tiennent pas compte des différents besoins dus à l'âge, au sexe, à la dextérité ou à l'ethnicité. En fait, la conception ergonomique des tâches est le plus souvent établie en fonction de jeunes hommes en santé âgés de 18 à 24 ans. Tous les jours, un grand nombre de personnes gauchères travaillent à des postes de travail avec de l'équipement conçus pour les droitiers, ce qui peut également augmenter le risque de blessures.



### ***SIGNES ET SYMPTÔMES DE PROBLÈMES***

- ⇒ Douleur, engourdissement ou fourmillements
- ⇒ Perte de sensation au toucher ou à la douleur
- ⇒ Décoloration de la peau des mains ou du bout des doigts
- ⇒ Enflure ou inflammation

**N'IGNOREZ PAS CES SYMPTÔMES!**

## ATTENTION!

Votre travail peut causer des lésions aux muscles, aux ligaments et aux tendons de vos mains, de vos poignets et de vos bras. Votre travail peut également avoir des effets sur la circulation sanguine de ces mêmes parties. Vous pouvez les blesser de plusieurs manières :

- ✓ en forçant beaucoup avec vos mains pour serrer, manipuler, tirer, pousser (comme lorsque vous branchez des appareils électriques ou enfoncez des punaises);
- ✓ en travaillant dans des postures inconfortables, les poignets pliés, ou lorsqu'on effectue des mouvements très répétitifs sans voir ce sur quoi l'on travaille avec les mains;
- ✓ en travaillant au froid ou en recevant de l'air froid provenant des outils et de l'équipement;
- ✓ en travaillant avec des outils électriques mal conçus ou avec des outils mal adaptés aux tâches;
- ✓ en travaillant alors que vos mains, vos poignets et vos bras sont en contact constant avec d'autres objets, ce qui cause un stress supplémentaire (comme en effectuant votre travail au-dessus de pièces, en vous appuyant sur des accoudoirs ou des appui-poignets);
- ✓ en travaillant sans pouvoir vous reposer suffisamment.

### Unifor et l'ergonomie

L'ergonomie est la science qui s'intéresse à la conception des tâches de façon à les adapter à chaque travailleuse et travailleur. En tant que syndicat, Unifor se tient à l'avant-garde dans le domaine de l'ergonomie :

- ✓ en collaborant avec les comités de santé, de sécurité et d'ergonomie, dans le but de convaincre les employeurs de modifier les lieux de travail, les postes de travail, les outils et l'organisation du travail et, ainsi, prévenir les blessures;
- ✓ en négociant des dispositions sur l'ergonomie dans nos conventions collectives;
- ✓ en négociant l'embauche d'experts en ergonomie au niveau national, régional et dans les usines;
- ✓ en négociant des congés pour que nos membres puissent se reposer physiquement et mentalement, car ils en ont besoin et ils méritent;
- ✓ en concevant et en offrant une formation en ergonomie à nos représentants et à nos membres;
- ✓ en menant la lutte pour revendiquer l'adoption d'une réglementation en matière d'ergonomie, tant à l'échelle provinciale que fédérale.

### ***Pour en apprendre davantage***

Vous pouvez en apprendre davantage sur vos bras, poignets et mains ou l'ergonomie en contactant :

Service de la santé et de la sécurité d'Unifor  
205 Placer Court, Toronto (Ontario) M2H 3H9

Téléphone : 416-495-6558 ou

1-800-268-5763

Télécopieur : 416-495-6552

Courriel : [healthandsafety@unifor.org](mailto:healthandsafety@unifor.org)

[www.unifor.org](http://www.unifor.org)